Quelle est votre couleur intérieure ?

Ocre, rouge, bleu, gris… Et si ces différentes teintes reflétaient nos émotions et notre façon de voir la vie ? Conçu par un spécialiste, ce test ludique et éclairant vous surprendra sûrement. Regardez bien cette fleur, choisissez un pétale et découvrez votre état d'âme du moment…

PAR ERIK PIGANI, AVEC WILLIAM BERTON

« Voir la vie en rose », « broyer du noir », « être vert de peur »… Nos émotions auraient-elles une teinte ? Depuis la nuit des temps, les traditions humaines ont toujours attribué une signification aux couleurs. Dans le domaine de la spiritualité, elles symbolisent la place hiérarchique des religieux, et surtout leur état d'âme. Lorsque les psychologues étudient la symbolique des couleurs, il leur est difficile de ne pas tenir compte de l'environnement culturel, qui peut faire varier les significations. Ainsi, en Orient, la couleur du deuil est le blanc ; en Occident, c'est le noir. Le rouge, couleur du bonheur et de la chance en Chine, est plutôt associé à la passion et à la colère chez nous. Malgré ces différences, en raison de leur « fréquence de base » – leur « vibration » –, elles ont un sens universel. C'est ce qu'affirme William Berton, créateur de la méthode Couleur énergie[1].

Depuis plus de trente ans, cet ancien kinésithérapeute et acupuncteur étudie leurs propriétés physiques, psychologiques et spirituelles. Au fil des années, il a exploré les secrets d'une palette de quarante-cinq couleurs. À chacune correspond une façon d'être,

CRÉDIT

à un moment donné, une façon de voir et de concevoir le monde, mais aussi de s'habiller, d'habiter sa maison, de vivre sa vie. Pour notre magazine, il a conçu un test original, qui peut refléter votre état émotionnel et même répondre à une question que vous vous posez… N'hésitez donc pas à refaire ce test chaque fois que vous en éprouverez l'envie.

1. langagedescouleurs.net.

Mode d'emploi

De façon spontanée, choisissez une couleur et reportez-vous au portrait correspondant dans les pages suivantes. Pour chaque couleur, William Berton a défini deux états : matière et lumière. L'état « matière », c'est le moi, la façon dont notre mental voit les choses. Il est accompagné d'un conseil pour passer à l'état « lumière », le soi, la façon dont nous nous réalisons. Pour éclaircir un problème, concentrez-vous sur une question, et choisissez une couleur. Chaque « état » est précédé de mots-clés qui vous apporteront d'autres pistes de réflexion sur vous-même.

>>>

>>> JAUNE NAISSANT : SÉRÉNITÉ

Matière : « influençabilité », frugalité, intelligence

Vous êtes en train d'acquérir des compétences qui vous serviront plus tard pour faire votre nid et construire votre devenir. Sans chercher à vous comparer aux autres, vous essayez de vous forger un style, une image unique, une attitude qui peut vous faire paraître vaniteux. Mais vous avez parfois du mal à vous positionner et à afficher vos opinions.

Pour passer à l'état « lumière », partez à la découverte de toutes vos aptitudes.

Lumière : prévoyance, sagesse, humilité

Ne cherchez pas à tout comprendre : certaines situations échappent à la raison et à la logique. Comme vous savez rester humble et ne cherchez pas à écraser les autres pour être le meilleur, il ne devrait pas vous être difficile de déléguer un peu plus. Quoi qu'il arrive, pensez à demain. Essayez d'acquérir ou de révéler vos vraies valeurs. Vous avez d'énormes possibilités, mais vous devez y croire ! Ne devenez pas trop sérieux : essayez de gagner en sagesse.

GRIS CLAIR : INCERTITUDE

Matière : doute, hésitation, scepticisme

Tout vous semble confus. Vous êtes dans le doute et ne savez plus où vous en êtes. Vous hésitez à changer de point de vue et de regard sur le monde de peur de vous tromper. Vous prenez conscience que la vérité à laquelle vous croyiez n'a aujourd'hui plus de sens, mais vous ne savez pas par quoi la remplacer…

Pour passer à l'état « lumière », commencez par reconnaître que vous perdez pied, et par apprendre à lâcher prise sur vos certitudes et vos peurs.

Lumière : discernement, clarté, justesse d'esprit

Le ciel de vos incertitudes se dégage : vous êtes en train de clarifier votre questionnement intérieur et de trouver des solutions à vos problèmes. Il est même possible que vous réussissiez, en lâchant prise sur vos convictions, à changer de regard sur le monde. Vous découvrez alors une nouvelle réalité, bien plus enthousiasmante que celle que vous vous êtes forgée. Mais il vous faudra du temps pour l'intégrer et vous sentir parfaitement à l'aise avec des concepts qui vous ouvrent les yeux sur des vérités insoupçonnées.

OCRE : LIBERTÉ

Matière : apparence, investissement, fascination

Vous manquez de considération envers vous-même et vous avez du mal à croire en votre propre vie. Aussi, vous vous fiez trop aux autres sans connaître leurs réelles capacités. Vous avez tendance à amalgamer vie privée et vie professionnelle. Vous prêtez trop attention aux apparences sans chercher à découvrir ce qu'elles cachent.

Pour passer à l'état « lumière », vous devez apprendre à compter sur vous-même, répondre à vos besoins grâce à vos capacités, afin d'oser être vous-même.

Lumière : créativité, maîtrise de sa destinée, foi en soi-même

Vous menez votre vie tambour battant et mettez en œuvre des projets qui s'avèrent fructueux, car vous savez profiter de ce que la vie vous apporte. Votre force tient à votre capacité d'écrire votre vie, d'incarner votre propre légende. Conscient de votre dimension spirituelle et animé par un désir de vivre ardent, rien de ce qui peut vous arriver n'entame votre force vitale.

BLEU FRANC : INSPIRATION

Matière : honnêteté, intuition, sens artistique

Vous communiquez bien et joignez les actes à la parole. Vous comprenez les choses en profondeur et pouvez les transmettre. Doté d'un réel sens artistique, vous vous laissez parfois guider par votre intuition. Vous pouvez toutefois souffrir d'un manque de confiance en votre sixième sens : si l'inspiration ne vient pas, et qu'en plus vous faites les choses à la dernière minute, vous vous bloquez.

Pour entrer dans l'état « lumière », laissez-vous porter par votre feeling, le plus souvent possible.

Lumière : authenticité, inspiration, spiritualité

Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour faire les choses, car vous êtes non seulement naturellement intuitif, mais inspiré ! Lorsque vous vous exprimez, vous apportez beaucoup aux autres et leur fournissez les bonnes réponses, sans toujours en être conscient. Grâce à votre ouverture spirituelle, tout se passe comme si vous apportiez des solutions magiques aux problèmes rencontrés, tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel. >>>

CRÉDIT

>>> ROUGE FRANC : RÉCONFORT

Matière : sécurité, autonomie, individualisme

Concret et dégourdi, vous savez donner de vous-même pour exécuter un travail et trouver les ressources pour l'effectuer au mieux. Votre aptitude à être autonome et votre esprit curieux vous permettent de travailler dans de nombreux domaines différents. Plutôt autocentré, vous vivez cependant en priorité pour vous, et vous n'assumez pas une certaine solitude qui vous pèse parfois.

Vous auriez tout intérêt à vous ouvrir davantage aux autres en acceptant leur différence pour passer à la condition de « rouge lumière ».

Lumière : solitude assumée,
sens du travail, solidarité

Indépendant, vous avez eu l'occasion de faire vos preuves professionnelles, car vos compétences valent de l'or. Vous assumez parfaitement votre besoin de solitude en vous retirant parfois pour vous ressourcer. Mais vous êtes capable de vous mêler aux autres, et votre naturel tolérant vous permet d'être bien avec eux sans les gêner ni vous sentir « de trop ».

CARAMEL : DOUCEUR

Matière : raison, vigilance, équilibre

Vous avez beaucoup réfléchi sur vous-même et sur votre façon de fonctionner, notamment sur vos processus mentaux. Vous savez donc faire la part des choses. Vous avez évolué avec raison et intelligence, tout en y mettant du cœur. Mais vous prenez conscience que le mental ne peut pas concevoir toute la réalité.

Pour qu'un véritable changement s'opère en vous et passer à l'état « lumière », apprenez à relativiser l'importance de vos désirs sans les étouffer ni vous brutaliser.

Lumière : transformation, esprit positif,
souplesse

Vous avez acquis un certain équilibre qui vous permet d'aborder les événements calmement. Vous pratiquez des rituels, des exercices zen et cultivez la pensée positive. Vous réussissez à vaincre certaines de vos peurs. Les situations nouvelles ne vous angoissent pas car vous les voyez toutes comme des expériences de vie enrichissantes. Restez toutefois vigilant pour ne pas vous laisser déstabiliser par les épreuves.

VERT FRANC : FLUIDITÉ

Matière : souci d'égalité, partage, humanité

Attaché aux valeurs traditionnelles de la famille et à l'appartenance à un clan, vous éprouvez le besoin d'être entouré de personnes avec qui partager. Mais vous recherchez avant tout votre propre bonheur à travers les autres. Aussi, vous évitez les conflits et les confrontations directes.

Pour passer à l'état « lumière », vous devez apprendre à accepter les imperfections de chacun, souvent sources de conflits et d'incompréhensions. Dépassées, elles deviennent facteurs d'évolution.

Lumière : affectivité, empathie, respect mutuel

La dimension du cœur n'est pas un secret pour vous. Vous savez très bien créer de bons moments pour faire oublier la grisaille du temps et celle de la vie… Plutôt maître de vos sentiments, vous savez écouter sans parler, entendre sans juger, et même rire de vous-même. Mais plus encore : vous parvenez à entretenir l'harmonie dans un groupe d'amis, dans votre couple, dans votre famille. Votre attitude ouvre le cœur de tous ceux qui vous rencontrent.

TURQUOISE : ÉLÉVATION

Matière : impuissance, émotivité, espérance

Vous vous sentez impuissant devant certains problèmes et pensez qu'il ne vous reste, en dernier ressort, que le recours à une aide qui vous dépasse. Vos demandes peuvent être exaucées, mais vous devrez passer par un travail de purification du corps et de l'esprit, notamment en libérant vos émotions enfouies. Ce qui vous semble brisé en vous ne peut se réparer qu'à ce prix.

Pour passer à l'état « lumière », gardez espoir, et faites confiance à votre capacité de guérison.

Lumière : libération, régénération, guérison

Vous êtes sur la voie de la guérison, émotionnelle et physique. Les situations bloquées se libèrent. Une nouvelle harmonie provoque en vous une expansion de conscience qui vous relie aux autres et au monde. Vous êtes prêt à donner de l'amour à tous ceux qui pourront l'accepter. Osez expérimenter le pouvoir guérisseur de l'amour. L'invraisemblable pourrait même se produire.

CRÉDIT